



Cuisine en couleurs

Tout l'arc-en-ciel dans l'assiette!

Objectif : Préparez un repas en famille!

[Astuce] : Utilisez des fruits et légumes frais, surgelés ou en boîte pour avoir le plus de couleurs possibles dans les assiettes.

Pourquoi? Quand on découvre les fruits et légumes pendant l'enfance, on est plus susceptible de continuer à en manger à l'âge adulte.